

心理支援者の面接における「基本のキホン」を考える

今 田 雄 三

(キーワード：心理支援、専門家教育、コミュニケーション、学習意欲)

1. はじめに

ご存じの通り2017年9月15日に公認心理師法が施行され、翌2018年4月から大学院においても公認心理師の養成に対応したカリキュラムによる教育がスタートした。大学院在学中の実習は450時間、うちケース担当を270時間実施することが課せられている。そして、本論文を執筆している時点ではカリキュラムが動き出して約1年半が経過したところであり、実習生も、大学院教員も、実習施設の指導者も模索しながら実効的な実習の形を探っている段階にある、というのが率直なところである。ところで、このように制度上必要となった実習を何とか回していくことの多忙さに追われる一方で、筆者には気にかかることがある。それは、「本来心理支援の実践者として最も基本的で、肝心要である筈の『面接の力』が身についてこない大学院生が多い」ということである。これは筆者の個人的な印象という訳ではなく、また本学に限定した現象でもなく、全国の公認心理・臨床心理士の養成に取り組んでいる大学院での教育に携わっている教員諸氏にかなり共通した印象であると思われる。筆者は、以前から心理支援の専門家を目指す大学院生の教育上の問題、それも主に面接技能の指導上の難しさについて論じてきたが（今田、2012；2013；2015；2016；2017；2019）、今一度基本に立ち返り、大学院生が在学中にどのようにして面接の力を向上させていくのかを、理論以前の心構えにも踏み込みつつ、可能な限り平易な語り口で示していきたい。具体的には、若手の臨床家が面接に際して過剰に不安に陥ることなく、クライアントに対してより適切な対応を取れるようになる上で、実効的で示唆に富んだアイデアが得られるよう様々な臨床家の指摘をまずは見聞していくことにする。

2. 「実技」としてのカウンセリング ― 専門家に要求される能力とは何か？ ―

まず、心理支援者の養成において最も重要な要素とは何であろうか。たとえば、人間の心理について専門的な知識を得ることは当然必要不可欠である。また今回スタートした公認心理師のカリキュラムにおいては、先述のとおり現場での実習が大変重視されている。しかし心理支援者として最も重要な能力といえば「心理の専門家として適切な面接を行う」ことに尽きるのではないだろうか。下山（2000）が「コミュニケーションの次元を心理臨床の基礎とする」と端的に述べているように、基本的技能としてのコミュニケーション能力の重要性については、心理臨床の世界において既に共通理解が得られているものであろう。クライアントを心理学的な見地からアセスメントするにしても、心理療法を用いた介入を行うにしても、被支援者やその家族・関係者への説明や援助を実施するにしても、その全てにおいて相手との面接が必要である。その際に面接を適切に実施できなければ心理支援者としての実務は果たし得ない。あるいは、専門家としての面接の技量によって提供できる支援の質・量は著しく異なってくるのは当然のことである。

ただし、この論文で筆者が論じたいのは、細分化された専門性の高い個別の心理療法の技法を実施するための面接技術についてではない。あるいは、そういった応用的なアプローチの基盤とも言われているロジャーズの原則についてでもない。それについては既に論じている（今田、2019）。今回考えたいのは、言うなれば「ロジャーズの原則『以前』」のレベルにおいて、面接者としての基本的なコミュニケーションをいかに身につけるか、という問題についてである。

菅野（2006）は、（あらゆる心理療法の総称としての）「カウンセリング」とは何かについて、「カウンセラーと呼ばれる専門家と、クライアントと呼ばれる人が何らかの交流（コミュニケーション）を持ち、その結果クライアントの側に望ましい変化が生じること、それを意図する行為である」と自分なりに定義し直している。

菅野（2006）はさらに以下のように論を続けている。

さて、このような定義をしたとき、それでは、カウンセリングにおいて何が最も肝腎カナメなことかと言えば、それはカウンセラーとクライアント間のコミュニケーションにあることは疑いの余地がないのではないか。したがって、カウンセリングについて考えることや、カウンセラーは何をすべきかという問題のほとんどすべては、このコミュニケーションにあるということを確認しておきたい。つまりは、

○クライアントに望ましい変化が生じるようなコミュニケーション（すなわちカウンセリング）とはどういうものなのか？ 私たちがまずもって考えるべきことはこの一点にあるのだ。

そして、これと並行しつつ、

○そのようなコミュニケーションとなる（する）ために私たちは何をすべきなのか？

○そのようなコミュニケーションの技術をどうやって身につけるのか？

などの問いが続くだろう。それは極めて現場的、実戦的なフィールドに降り立つことを意味する。これから私の書いていくものは、拙くはあるが、このような問いに対する自分なりの解答なのである。(pp. 4-5)

カウンセラーがすべきことは何か？ 専門的技術者として普通に考えてしまうことは、何か常人とは違った特別なことをしなければならない、できなければならないということであろう。それは無理なことである。誰でも、専門家と呼ばれる以上、何か特別な知識や方法を持ち合わせていることが必須の条件であると思うだろう。実際の私も、あるときまでは、あまり明確ではないが、そう思ってきた。けれども、その考えは徐々に是正され、今は何も特別なことをするわけではないという考えに至っている。(pp. 5-6)

私たちは、専門家としての意識が誇大化するあまり、いつしか「あたりまえ」のことを素通りしたり、軽視したりしているのではないだろうか？ (p. 7)

「あたりまえ」の理解をすること、「あたりまえ」の応答をすること、それができるようになることがカウンセリングにとって不可欠、最重要なことであろうと考える。(p. 8)

誰もが大切だと考え、「あたりまえ」と思っていることでも、それを現実に行うことはたいへん難しい。(p. 10)

「あたりまえ」のことをどれほどに徹底できるか、それがアマチュアとプロフェッショナルとの切れ目になるであろう。カウンセラーがすべきこと、それは単純にして明瞭である。「あたりまえ」のことをいかに徹底していくかということである。カウンセリングで行うことは「あたりまえ」のことではあるが、それを徹底していったときに初めて専門的な技術となるのだ。これはひじょうに難しいことであり、理論や理屈よりも、ハードな訓練が必要な部分である。よく言われる理論や理屈と実践の乖離は、高度で専門的なレベルで起こっているのではなく、すでにこの「あたりまえ」のレベルで始まっている。(pp. 13-14)

要するに、菅野が強調しているのは、カウンセラーは何か特殊なコミュニケーション能力を必要としている訳ではなく、誰にとっても当たり前に必要なコミュニケーションをブレることなく取り続けることを徹底できることこそが要求されるということである。このように、心理支援の面接者を目指す上で何よりコミュニケーション能力を向上させることが大切であることは理解できた。しかし、現実の心理支援者の養成においては、専門家としてのコミュニケーション能力を駆使して相談事例の面接をこなしていける大学院生はむしろ少ないのが実情である。次項以降においては、現状の整理分析を行い、今後の大学院での面接指導においてどのような配慮や工夫が必要であるのかを論じてみたい。

3. ケース担当者となった大学院生は「善意の素人」ではいられない

神田橋（1997）は、対話精神療法の初心者への助言の中で「日常生活場面で、初対面の挨拶を交わしているときを想像してみてください。自然で歪みのない初対面では、たがいに、相手を観察することと、たえまなく変化自分の態度を感知することとを同時にあるいは交互におこなっています。それだけでなく、両者の調和を図りながら、言動を加減しています。しかし、これは理想像であり、多くの場合は、そうした活動のうち、どこかに重点が偏っています。たとえば、不安のせいで相手を観察することに集中したり、自分の不安を静めようと

て、自分の状態にばかり注意が向いたりするものです。これでは、まったくの素人です。専門家としてクライアントに関わる時は、上に述べたバランスよい注意の配分、を練習しましょう」と述べている（下線は筆者による）。

ところが現実に大学院生の担当ケースについて指導していると、残念ながら「不安のせいで相手を観察することに集中したり」「自分の不安を静めようとして、自分の状態にばかり注意が向いたりする」者が非常に多い。神田橋の言を借りれば、大学院生諸氏は「まったくの素人」のレベルでクライアントへの面接を行ってしまっている、ということになる。神田橋（1997）は上記の「バランスよい注意の配分」の練習が必要となる理由について「それがじつは、関わりにおける『自然体』というものの内容なのです。自然体に達するには、とても努力が要るのです。これはパラドックスではありません。いろいろな技術や技芸の分野で、これは常識なのです。なぜなら、わたしたちはみな、生まれてから今までの歴史の中での体験の影響や生活上の必要性のせいで、いろいろと歪んできています。不自然な心身となり、不自然な言動を身につけているのです。ですから、自然体になるための修業が必要なのです」と説明している。

Winston ら（2012/2015）は、20世紀に行われていた精神療法家の教育について、「生まれながらに対人関係スキルや共感性の高いごくわずかな訓練生は、最初からうまく行うことができた。しかし、大半の新人の臨床家は、適切な型から外れていると考えながらも、日々の実践のなかで効果的な方法を身につけていったのである。スーパーバイザーは手本を見せながら指導にあたった。一方、支持的な精神療法の方法を習得できなかった精神療法家は、表出的な仮説と支持的な方法とが統合されていない不合理な面接を行っていた」と述べている。このように、所謂「スジのいい」訓練者が時に見出させることも確かであるが、そうではない大半の者は試行錯誤的に面接のノウハウを身につけていくものである。そして残念ながら「不合理な面接を行って」いるレベルに終始してしまっている訓練者も少なくないのである。そうした者たちも、「自分の面接があまりうまくいっていない」ということは感じているものの、「どこがうまくいっていないのか?」「どうすれば修正することができるのか?」については「よくわからない」というのが正直なところだと思われる（大学院生へのスーパービジョンにおいて、このことについて自分自身で分析を行え、次の面接でどのように修正するのかプランニングできるものは極めて稀だとの印象を受ける）。

しかし、筆者としてはここですぐさま面接の技術論や指導論に話を進める前に、どうして大学院生たちが「まったくの素人」であることに甘んじていられるのか、という部分について考えておかなければならないと感じる。さて我が国においても公認心理師という国家資格が出来たが、このことは何を意味するか。シンプルに言って「心理支援者とは国が認めた専門職となった」ということが出来る。つまり心理支援の専門家を目指す者は「玄人」＝「プロフェッショナル」でなければならないのである。敢えて厳しい言葉を使えば「善意の素人」のような気分の抜けぬままでケース担当をしてはならない、のである。「善意の素人」はあくまで善意によって他者の相談に乗ったり、よかれと思ってアドバイスをしたりする。それを真に受けて行動したところ、余計酷いことになったとしても、「善意の素人」が責任を問われることはない。そもそも「素人」とは他の人に比べて相談に対する知識や経験が一定の水準を超えて優れている訳でも、相談にどう対処するのかについて合理的なトレーニングを受けている訳でもないのである。それに対して、専門家とは特定の領域に関して一定の水準以上の知識を有し、専門的な技能を獲得するためのトレーニングを課せられている。だから、人が何かで困った時には資格を持った専門家に相談しようとするのであり、それを引き受けた専門家には一定の責任が生じるのである。相談を受けた内容をどう理解すべきか、何をなすべき／何をなさぬべきなのか、依頼された案件についての見通しをどのように説明すべきなのか、等々、踏み外してはならない責務が生じることになる。これが要するに「臨床家としての倫理」に相当する部分である。

よって厳密に考えれば、「面接に必要な専門知識の習得が不十分であったり、知識として理解している筈の理論を実際の面接において応用し活用できない」訓練者は『臨床家の倫理に抵触している』ということになる。一方、訓練者の側から見れば、相談室でケースを担当し面接を行うのも、カリキュラムに位置づけられた実習である。要するに「授業」の単位を得る、という意味では講義や演習を受けているのと本質的な差はないという見方も出来てしまう（ただし、あくまで学生が学生という立場のみを問題にして捉えた場合において、である）。しかし、当然であるがこの見方は一面的かつ不適切である。相談室に来談するクライアントは何も学生の実習に協力するために来ているボランティアではない。現実社会の中で悩みや困りごとを抱え、それを解決するために来ているのである。クライアントは大学附属の相談室には専門家養成の教育機関であるという性格を持つことを説明され、その主旨に同意して大学院生が面接の担当者となることを受け入れて頂いたのであるが、つまりクライ

エントを担当した瞬間に、大学院生であろうと「専門家としての責任」を引き受ける必要が生じるのである。この、単純な事実についてピンと来ていない大学院生が非常に多い気がしてならない。

これを明言すると却って大学院生を「ビビらせる」だけになってしまいそうだが、「相談を引き受けるということは、クライアントの人生を引き受けること」に他ならない。『人生』という言葉があまりに重すぎるのあれば、「相談を引き受けるということは、クライアントの生活（上の困りごとの解決）を引き受けること」でもよい（「人生」も「生活」も英語で言えば“life”である）。どちらにせよ、中途半端でフワフワした態度で取り組んでいい訳などないのである。このことを真剣に考えられない人、真剣に受け止めて取り組めない人は残念ながら臨床家にはあまり向いていないのである。

内田（2007）は、現代の子どもの学習意欲の低下の根底には子どもたちが「教育サービスの買い手」、自らを消費主体として位置づけようとする傾向があることを指摘したが、臨床を学ぶ大学院生も、どうやらケースの面接を含めた実習において、自らを「消費主体」（＝買い手、お客さま）と位置づけてしまっているように思える。これは冗談ではないのであって、本学を含めて多くの大学において心理相談室は外部からの来談者に対しては相談料を徴収する有料相談室となっている。当然「お客さま」は来談者の方であり、面接を担当する実習生は来談者に適切なサービスを提供する主体として自分を位置づけなければならないのである。だとしたら「実習生はもう額に汗して働かなければ真つ当なサービスは提供できない」というのが筆者の偽らざる心境である（ちなみに「額に汗して」とは肉体的に、ではなく知識の習得と応用のための訓練を指しているのだ念のため）。

4. 「心理相談はサービスである」

「心理相談はサービス業である」という考え方は何も筆者のオリジナルではなく、そうした指摘を行っている臨床家諸氏が既にあり、拙稿もそれを参考に編まれたものであることを最初に断っておく。

Winston ら（2012/2015）は、支持的療法の基本となる前提」として、「支持的療法における患者と治療者との関係は、共通の目的を持った2人の成人間の関係である。一方は相手が求めるサービスを提供する者で、これはすべての専門的な関係性において同様にみられる。専門家である治療者は、患者あるいはクライアントを尊敬すること、十分な関心を向けること、誠実であること、また知識とその専門性によるスキルを活かして定められた目的を成し遂げるために積極的な努力を行うことが求められている」ことを挙げている（下線部は筆者による）。

また菅野（2006）は「業種としては、カウンセリングとはサービス業である。それ以外の何ものでもない。私などはその上に『接客』の二文字をつけているくらいである（中略）一方の定義として、教育や医療との関連性を示唆したり、学問的な薫香をほどこしたりするものもあるだろうが、そこにはサービス業に対する蔑視もあるだろうし、そう定義されることで自分とのかかわりが薄まってしまふことの危惧があるのかもしれない。（中略）私に言わせれば医療も教育もサービス業である（部分が大きい）はずなのだが、そのような認識をもった医師も教師もほとんど見当たらないことと、ほぼ似たようなレベルにこの業界もあるように思えてならない」と明言している。

岡野（2012）も「来談者はカスタマー、お客さんだ」と率直に述べている。

ここで注意したいのは、「サービス」とは接客において顧客の接待をしたり、おまけをすることだけを指している訳ではないことである。英語の“service”とは、「公共の役に立つこと」というニュアンスを持った言葉であり、これは所謂「公共サービス」に相当する。またテニスで「サービスエース」という用語があるように、球技の試合で選手が相手選手側のコートに球を打ち込む（配球）することも“service”なのである。そもそも“service”の動詞形である“serve”には「配膳する」という意味もあるので、「サービス」という言葉には「相手のために何かをする。それは相手の私益のために便宜を図るようなのではなく、相手が公益に浴する機会を得るためのものである」という含意があるのであって、また「サービスとは、相手に対して何かを届ける」という動きを本質的に伴うのだということも念頭に置いておかねばならない。

ところで心理支援のための面接では、クライアントの主体性を尊重すべしと学習者は教えられる。そしてそれは「受容・共感・支持」という面接者の基本的態度として強調される。それはそれとして重要なのは論を待たない。ただし、実際の初心者の面接においてはこの前提が誤解され、というかあるいはやや行き過ぎに機能してしまっており、「クライアントが主体的になることを尊重する」というよりも、むしろ「セラピストが受身的になることを自らに課している」という状態が生じているように思われる。

ここで、下山（2000）が、心理療法におけるコミュニケーションは「グランドストロークを始めとするボールの

やりとりの技能に相当する」とテニスに喩えて説明したことに習って言うと、要するに、本来はセラピスト側が最初にサーブを出してクライアント側に届け、クライアントがそれを返してきて初めて、「クライアントの返球に込められたメッセージをどう判断し、どう受け止め、次にどう返していくのか」というプロセスにおいてこそ、先に挙げた「面接者の基本的態度」が役に立つように思われる。それにも関わらず、初心者の場合にはそもそもセラピスト側がきちんとサーブを打たない遅延行為まがいの態度に終始していることが少なくないのではないか、という意味である。

Winston ら（2012/2015）は、支持的な精神療法における会話スタイルについて、「われわれが支持的な精神療法について最初に書いた時、治療者の仕事は、『ここに浮かんだことを何でも言うように』と指示された患者の言葉に黙って耳を傾けることではない」ということを初心者に伝えることが重要だった」（下線部は筆者による）と述べている。そして治療者が長々と黙って耳を傾けているのは「何を言ったらいいのかわからなかったり、患者が一息つくのを待っていたり、もしくは次に出る発言が重要で、核心をつく一言がもうすぐ出てくるかもしれないと期待していたりするから」といった理由からであり、「治療的な姿勢が支持的である時、治療者は長くは待たないだろう。長い沈黙に直面すると、表出的な治療者は『自分が話す番がきたサインだろうか』と考える。対照的に、支持的な治療者は『自分が話してはいけない理由があるのだろうか』と考える」とも述べている（Winston ら、2012/2015）。つまり Winston らが重視しているのは、面接者が支持的であるためには、ただ面接者が受身的であればよい訳ではなく、適度に面接者側から発言をすること（＝サーブや返球を出していくということ）に心を砕くべきだということに他ならない。

Winston ら（2012/2015）は、支持的な精神療法の関係性の持ち方として、「治療者はポジティブな気持ちが育つように働きかける」ことが必要であり、また会話の進め方として「支持的な会話の様式を維持するために、治療者は応答的でなくてはならない。応答する時、治療者は患者に何かしらを伝える。（中略）人は何かを与えた見返りに何かのお返しを期待するものである。このお返しは知識を持った興味深い物、つまり治療者からのものと、満足し安心できる」と指摘し、また「治療的なやりとりは会話である。ただし、普通の会話ではない。普通の会話では、話し手が相手の番、自分の番と切り替わる。（中略）セラピーでは、治療者は応答的だが、いつも患者が話す番なのである」などの具体的な注意を挙げている。このように、面接者側から積極的にコミュニケーションを図っていく必要性は多くの臨床実践者から指摘されているところである。

5. 「面接者のあるべき姿が見えているか」

このように「セラピストの方から声をかけ、話題作りのきっかけを積極的にするべき」との示唆を、また球技に喩えてみると、まず手始めとして、サーブをどの程度の球威で、どんな球筋で、相手コートの中のどこに打ち込んでいけばよいのかの加減がつけられなくて戸惑う初心者が多いという印象がある。場合によっては緊張のあまり萎縮してサーブをネットに引っかけてしまい、場の空気が微妙なことになってしまうような言葉をクライアントに投げかけてしまうようなことも起こってはいないか。

こうした現象の例として、Winston ら（2012/2015）が指摘する「質問をすることを覚えた初心の治療者は、無意味に同意するようになり、患者が発言したばかりの言葉にいつも反応する危険がある。治療者があることを質問して、患者が部分的に答えると、別の話題に移り、そしてまた治療者はそのことについて質問するといったプロセスが繰り返され、治療者は何か役立つことに取り組もうとする機会を全く持つことができない」（下線部は筆者による）といった場合が該当するだろう。こうした面接の進行は、大学院生同士の面接場面を想定したロールプレイングの場面で頻繁に目にする光景であるが、このような応答が生じる原因は「初心の治療者は簡単に話題から離れてしまうが、それは患者の答えが適切でない場合に、最初の質問への答えを深めないで次の質問に進んでしまうから」であり、「質問しすぎは望ましい形ではなく、一度質問をした場合にはその答えを得ないまま質問を放棄してしまわないようにすべきである。きちんと最後まで話を理解しようとしないう治療者は、本当は患者のことなど気にかけていないのだというメッセージを送ってしまっていることになる」と戒めている（Winston ら、2012/2015）。

また田中（2002）が大学院生の担当ケースの面接で生じる事態として「『困っていることある？』と問うたところ、相手に『別にない』と言われて、『困っていないんだ』と受けとってしまったというシンマイセラピスト……冗談のようなホントの話」という極端な例を紹介し、「言葉世界の貧しさ」を痛切に感じたとして述べている。ここまで表面的な理解と対応ではないにせよ、初心者においては「面接をしっかりできるように頑張りたい」と

思っている、「何に注意して、具体的にどう頑張ればいいのか？」ということが身についていないので、面接が治療的なものとなるレベルにまで熟さないことが往々にして起きている。それでは、治療的な面接が成立している際の面接者の姿勢や対話の進め方とはどのようなものなのだろうか。

Winston ら（2012/2015）は、「患者と治療者の間に良好な関係があれば治療は役立つものになる。関係があまり良好でなければ、治療によって成し遂げられるものはあまりない。したがって、治療者は良好な関係を作り、良好な関係の妨げとなる行為を回避する丹念な努力が求められる」としている。また菅野（2006）は、カウンセリングがサービス業であるという見地から「クライアントは“お客（様）”なのである。この一事をもって、カウンセラーのすべきことははっきりと見えてくる。お客の注文に応じること、期待に応えること、その願いを叶えること、総じて満足していただくことである。そのためには、お客がどのような人物であるのか、どのようなことを欲しているのか、どのような立場や事情を抱えているのか、どのような考えを抱き、どのような考え方をするのか等々について、それを理解すべくカウンセラーは全知全霊を傾けなければならない」と明言している。これに似た指摘として、岡野（2012）においてもカウンセリングの心得の第一番目として挙げているのが『『自分が目の前の来談者の立場なら何を望むか』から出発する、ということである。『自分が今、向こう側の来談者用の椅子に座っていたとしたら、面接者、すなわちこちらに座っている私に何を望むだろうか？』臨床家が何をすべきかに迷った場合、これが最初に立ち返るべき問いなのだ』というものである。

その一方で、神田橋（1997）は「治療者にとってたいせつなことは、フランクであるということです。それが『人と人との関係がまず基盤にある』ということなのです」と述べている。これについても岡野（2012）が「面接者が不必要な防衛的なスタンスから解放され、自分らしさをそこに見出すことによる『楽しさ』を味わう」ことや、「治療を行うことに関して余計なストイシズムに捉われない」ことなども大切であると指摘している。

上に挙げた引用を表面的に捉えてしまうと二律背反的に感じて混乱する初心者が多いかもしれない。要するに、一方では「顧客第一 (Client first) で相手の意を汲んで期待に応えよ」と説き、なおかつ同時に「フランクで、妙に防衛的だったりストイシズムに縛られず、自分らしさを楽しむ余裕を持つ」ことを求められているからである。

ただし、この二つは何も矛盾するようなことではない。「相手の立場を理解し、相手の望むことを面接に反映させる」ことと、その役割に徹する中で「自分らしさ」を実感しつつ楽しむことは十分可能であるし、そもそもそうでなければとてもセラピストのメンタルヘルスは保たないだろう。そもそも、臨床家を目指す者なら誰でもご存じの Rogers(1957)の条件における『自己一致』（治療者は、クライアントとの関係のなかで一致しており、全体的に統合している）に照らして考えれば、セラピストが面接の中で「自分らしくいられる」ことは当然ということになる。では、どうして矛盾したかのように感じるかというと、それは面接の初心者にとって、「相手のことを考えること」は「自分の何かを犠牲にすること」でしかなし得ない『等価交換』であるかのように誤解されているからなのであろう。要するに、もしクライアントが「自分はAだと思う」と主張すれば、たとえセラピストが「そうじゃなくてBなのにな」と思っている、自分の気持ちを圧殺して「Aですね?!」と同調しなければカウンセリングは成立しないと思い込んで汲々として50分間を持たせるのが面接の進め方、という風に見える初心者が少なくない。これは人間関係の持ち方としては些かプリミティブに過ぎる。せっかくカウンセリングという特別な人間関係を結んで対話しているというのに、結局それが「AかBか」の二択でしかなく、セラピストが自己犠牲を払って、あるいは譲歩することでクライアントを尊重する選択しか取れないのであれば、根本的にカウンセリングにおけるコミュニケーションのあり方を誤解している。あるいは、座学としてはいろいろ専門的な知識は学んだ筈なのに、いざ実践となると教わったことが全て頭から飛んでしまって奇妙な対応をしてしまっているのか、あるいは「学んだことを実技としてこなす」練習が不足している等で、本来取るべき対応が取れていないとかの理由によるのだろう。田中（2002）も「理論という基本枠と、“生身であるこころの手当て”という実務との間には、もともと大きな断層があります」と指摘している。

6. 「カウンセリングの基本のキホンとなるもの」

それでは、カウンセラーは面接においてクライアントのために何を心がければいいのであろうか。生硬な理論を頭に詰め込んでも、理論と実践との乖離、理論先行の「上滑り」が起りやすいのが常であるので、ここでは出来るだけ面接の実技に直結可能なメルクマールを含んだ指摘を挙げておきたい。

菅野（2006）は、シンボリック相互作用論の G・H・ミードが提唱した概念である“ロールテイキング”が、『共感』や『受容』といったものよりも、よりシンプルにカウンセリングの基本姿勢を説明できるものではないか」と主張している。“ロールテイキング”とは、思惑、事情、立場、願望などといった相手のパースペクティブを自分の中に取り込むことであり「平たく言うと、いかに相手の立場、相手の側に立つか、相手の立場に立ってものを考えられるか」ということである。この“ロールテイキング”の質、程度がクライアントが満足するかどうかの全てを決めるといっても過言ではない、ということである。

菅野（2006）によれば、『ロールテイキングとは、平たくいえば『相手の立場に立ってものごとを考える』ことである。『あたりまえ』といえど『あたりまえ』のことだと思われようが、近代的な社会システムにあって私たちが苦手とする思考法ではある。私たちはみな、自分の立場を離れるということをたいへん苦手としているのである。それゆえか、『相手のために』という、ある種の支配スタイルと勘違いされやすい。ロールテイキングとは、いうならば不可視のコミュニケーションである。ただし、それは、易々と他者に共感できるというような共同体的なコミュニケーション感覚（あるいはそれをこそ『ロジャーズ的なもの』と呼ぼうか）を指すのではない。他者を他者としてより際立たせることであり、異質なものの想像力を媒介とするものである。個々人が分かたれている近代的な社会関係にあって、なお他者とのつながりを求めるためのコミュニケーションのひとつとでもしておこう』というものである（下線部は筆者による）。

この一文を読んだ筆者の率直な感想は、『相手の立場に立ってものごとを考える』ことを近代社会に生きる者たちは皆苦手である、ということは、考えてみれば確かにその通りだという気がするものの、自分自身としてはあまり苦手だとは思っていないようだ、ということである。自分の立場を離れ、相手の立場で考えればどうなのか、という思考法が別段苦手だという感覚はないし、なおかつそのことと『相手のために』という（ある種の）支配スタイルとは全くの別物であって、どうしたら勘違い出来るのかがか些か不思議であった。菅野が言っているように、現代社会で「易々と他者に共感できる」というような共同体的なコミュニケーション感覚」など、もはや絶滅寸前なのであろうし、『自分と他人は違って当たり前。ならば自分と他人はどう違うのか、その違いを前提にしてどう相手と関わっていけばよいのか、そいつを真面目に考えていくしかなかろう』というのが筆者の偽らざる心境だからである。ただし、正直に言って「袖すり合うも多生の縁」というレベルで、日々日常の中ですれ違う程度の間柄の人々に対してまで『相手の立場に立って』掘り下げて考えることまではしていない、というか出来ない。そんなことをしては身が持たないからである。上記の姿勢は、ありていに言って、「自分に取って個人的にそれなりに重要な相手限定」および「臨床業務限定」の仕様である。そういう意味では筆者は極めてドライな現代人そのものである。少々自己分析すれば、筆者はたまたま、「自分と他人とは違う」ということを割と強く意識するタイプであったため、他者と接するためには「相手はどう考えているのだろうか」という想定（シミュレーション）が必要であって、それに慣れていて（自然と練習を積むことになった）、この年齢に至るまでに「まあまあできる」レベルには達した、ということなのだろう（別に常人離れした人間心理に対する洞察力の持ち主だという訳では全くない）。なので、余り手を抜かずに『相手の立場に立ってものごとを考える』練習を続けていれば、まあ無能力呼ばわりされはしない程度の面接が出来る人には大抵の学習者は育っていけるものだと思う。

もしこのことが面接能力の向上を阻むのとの関係があるとすれば、どうやら最近の社会においては「自分と他人とは違う」と感じると、人は他者を理解しようとするや他者と関わりを持とうとすること自体を避けることで自分を守ろうとするパターンがトレンドになっているらしい、ということなのではないだろうか。そもそも「心理学に興味がある」という学習者はしばしば『自分（の心）に興味がある』とか、『自分（の心）を持てあまし気味なので、心理学の勉強をすれば自分を何とかできるのではないか』という人たちであることが多い。出発点がそうであることを完全に否定するつもりはないが、その場合でも「実習で他人と関わる段階までに、主たる興味の対象を『自分（の心）』ではなく『他人（の心）』を知り、関わること」へとシフトさせておくことがどうしても必要である。どうやら、心理支援者の養成教育において肝心要で、基本のキホンに相当する部分がこのことなのではないだろうか。要するに、こういうことである。

- ①主たる関心・注目の先を『自分（の心）』から『他人（の心）』へとシフトさせること。
- ②その上で、『他人（の心）』を相手の立場に立って考える練習を積むこと。
- ③他人との心理的交流の際に伴う回避的な傾向から交流そのものを快とする体験へとシフトさせること。

7. 基本のキホン

(1) 「学習者の主たる関心を『他人（の心）』に向ける」

それでは、前項で挙げた3つの要素のうち、まず最初のものから考えてみたい。

心理学を学びたいという者の動機が、実際のところ「自分の心のことが気になる」「自分の心を落ちつかせることにつながったらよいのに」というものであることは少なくない。しかし、先に述べた通り心理支援者は社会的な役割を伴った専門家（マージナル 玄人＝プロフェッショナル）なので、大学院生の身分であっても、ケースを担当する以上、クライアントの悩みや困りごとを専門的見地で理解し、クライアントの Wellbeing の向上に努める責任がある。大学院生は一方で「正直、まだ自分の心のことについて収まりがつかず、自分のことが気になってしまう」状態を多かれ少なかれ引きずっている。それでいて他方で「ケース担当を引き受けた以上は専門家としての責任を引き受けて下さい」ということを要求されるのである。これはかなりの葛藤を伴い、どうしていいかわからず、本来身につけている筈の専門的知識や技術を用いるより前に、「自分はカウンセラーとしてちゃんと面接できているのだろうか？」という不安が最大の関心事である状態に陥ってしまいかねない（そうと思えない事案を大学院生のスーパービジョンで多数経験する）。しかし、そうかといって「大学院生の間はクライアントさんへの責任を免除してあげますよ」という扱いは決してできない。むしろ、「ケース担当をすること」＝「クライアントに対する責任を引き受けること」であるのは当然であり、それを回避するのではなく「慣れてしまうこと」で突破するしかないように思われる。

筆者は先に心理支援者を目指す大学院生の指導の困難さについて論じているが（今田, 2013; 2019）、その一方で大学院を修了し現場で実務に当たっている修了生は、数年後にはしっかり腰の据わった態度で臨床業務をこなしていることをしばしば確かめることが出来て安堵する。このことについては「臨床家を目指している大学院生」という立場が非常に境界的なものであり、その立場に在ること自体が不安や心の揺れを倍加するという事態を招きやすいことを教育に当たる側がもっと理解する必要があるだろう。また大学院生時代はおっかなびっくり状態で実習を過ごしていた者であっても、現場に所属し、社会人として、専門家としての軸足が得られ、また現場での業務の流れがルーティーンとして自分の身に馴染んでくことで、大学院生時代の足元が定まらない感じから名実ともに卒業でき、臨床家として地に足をつけて歩み出しているように思われる。ただ、そうだからといって大学院時代のケース担当においてセラピスト側が挙動不審のような態度に終始していいという訳ではない。上記のようなプロセスは、多分に無自覚的であって、後で振り返ると「あんなに焦ることもなかったな」と気づくものであろう。だが、そうではなくて、大学院生の時代から、「専門家への責任」に対してもっと自覚的であるべきだし、「それはまず、自分の面接の出来・不出来や自分の能力について一喜一憂している場合ではなく、クライアントの心理にこそ最大の関心を払うべきだ」という事実気づき、冷静になることから始めるしかないであろう。

(2) 「『他人（の心）』を相手の立場に立って考える練習を積む」

「面接では、何よりクライアントの立場に立って考えることが最優先される」ということが自覚できたとして、「では、具体的にどうしたらいいのか？」が問題になる。先に田中（2002）が紹介したような『悩んでないと言ってるんだから悩んでないんでしょ』的な、言葉の表面だけを聞いてそれで終わり、とするのではなく、面接でクライアントの話を聞き、「言葉の奥にある、言葉としては語られていないもの」を敏感に捉える力が是が非とも必要となる。それがどのようなものか、以下に田中（2002）の『心理臨床の手びき』から引用しておく。

この、言葉を表面的に受けとってしまうという問題をめぐって、あるとき大学院のゼミのなかで次のようなやりとりがありました。未熟児でうまれた赤ちゃんを前に「この子、どうでもいいって顔をしていると母親が語った」というエピソードが語られたとき、「もしもあなたがセラピストとしてこの言葉を聞いたとき、どのようにこのメッセージを受とめますか」と学生の一人に尋ねました。その学生はキョトンとした顔で。「ええ？先生、何聞いてるの。どうでもいいってっているじゃない」という雰囲気が全身から漂ってきます。私は続けました。「本当に『どうでもいいって思っている』のでしょうか。たしかに聞き手の耳にまっすぐに届いてくるのは、赤ちゃんに対するあんまりよくない雰囲気です。それは言ってみれば『がっかり感』。私たちがこのお母さんが子どものことを、『どうでもいいって思っている』と捉えやすい根拠は、ここにあるように思います。それはまた投影という概念で説明することも可能です。とはいえ、これがこの母親の気持ちのすべてでしょうか。こ

のお母さんのこころのなかにはたくさんの、数えきれないほどの感情が渦まいているのではないかしら。ちょっと考えただけでも、『きちんと産んであげられなくてごめんね』『いえ、あなたが急いででてきちゃったからいけないのよ!』『もうちょっと笑顔でもみせてくれたら、励みになるんだけどねー』『ちゃんと育つのかしら、どうなるのかしら』『何か障害がでてくるのではないかしら』『お父さんは、おばあちゃんたちは、どんな風に思うかな』……等々の多様な思いを背景に、この言葉がいま、目の前のセラピストにむけて語られているように思うのです。もちろん、他の言葉ではない、その言葉がでてきたことには意味があるに違いありません。でも、だからといって短絡的に、「この母親はがっかりしている」とだけ捉えるのではなく、もっとお母さんの複雑な胸のうちに思いをはせながら、その深みや痛み、苦しみをまるごと受けとめようとしながらお母さんの言葉を聞くということ……それが心理療法のなかでセラピストに求められている、“こころをつかって聞く”ということだと私は思っているのです」と。(p. 11-12)

いかがであろうか。熟達の臨床家というものはクライエントの発言、そのほんの一言から、その底に隠れているかもしれない複雑な感情をこれほどまでに精緻に捉えることが出来るように訓練されているのである。しかも、これは大学院のゼミの中でのやり取りでの一コマを紹介したものであり、田中はこのケースについて事前の下調べをして、多大な時間を費やし、コメントをまとめて披露した訳ではないと思われる、そうではなくて、ある状況に置かれたクライエントの発言に触発され、泉が湧くが如くにクライエントが味わったであろう感情が言葉となって溢れてきているように感じられる。筆者としては、心理支援の専門家が「相手の心を相手の立場に立って考える」という行為は、このレベルに達していなければと率直に思っている。相手がこれだけの複雑な感情を抱えているのかもしれないということが理解できれば、それをどう受け止め、どう支え、もし何か声を掛けられるとすればどのような言葉を選ぶべきなのか、といったセラピストとしての関与について、冷静に考えた上で実行に移すことができるだろう。要するに「治療的関与」とはそうしたものである。

もちろん、田中が紹介したのと同じクライエント理解がいきなり大学院生にも実現可能だと言うつもりではない。まず、「目指すのはこのレベル」であることを念頭において欲しいということである。そうは言っても「どうしたらいいかわからない。自信がない」というのが大学院生たちの偽らざる実感のように思われる。田中(2002)は「この“わからない”という自分の貴重な(苦しい)感覚を、初心者ほど自分の能力が足りないせい、自分が鈍いから、あるいは基礎的な勉強が足りないから、と捉える傾向が強いように思います。今まで学んだ専門的な立派な考えと比べると、自分のなかに浮かんできたものなど、がっかりするほど素朴で稚拙。だから『大したことじゃない』とつぶしてしまい、なかったことにしてしまう。『こんなこと(誰かに)聞いちゃ、恰好悪い』という幾ばくかの見栄もプライドも手伝って、やっぱりそんなものは意味ないんだろう……と考えてしまう。そして専門用語をはりめぐらせてケース理解をしようとする。でも、これらのことは、初心者自身のなかにある負い目やうまく言語化できないから、という理由からだけではなく、“それ(自分が感じとったもの)こそが心理臨床の学びの核である”という位置づけが明確になされていないからではないのだろうか、と私には思えます。わきおこってくるフィーリングこそ、何よりも意味ある価値あるもの、そこからしかそのセラピストの心理臨床はスタートしえない、という理解を、私たち心理臨床の教官がどれほど彼らに伝え、彼らと共有しているのだろうか、思わず自分自身に問いかけるこの頃です」と謙虚に語っている(下線は筆者による)。

要するに、“わからない”とすることは恥すべきことでも、自分の未熟さ・無能さの根拠^{エビデンス}として捉えて萎縮するのではなく、最初はず“わからない”という感覚が生じたことが“心理臨床の学びの核である”であると捉え、“わからない”感覚を手がかりに、「それは一体どういうことなのだろう?」と問い、想像し、疑問の根源に向かってぐいぐいと手綱を引き寄せる、“わからない”と感じたものの根源・発信源を逆探知していき、それを明らかにするような貪欲さ、ある種の精神的な根拠^{エビデンス}というか“諦めないしつこさ”こそが肝心であるという気がする。

(3) 「他人との心理的交流そのものを『快』とする体験へとシフトさせる」

この課題について考えるに当たって、筆者がまだ駆け出しの臨床家であった頃に、面接とはどうあるべきかの指標を与えてくれた言葉を紹介してみたい。それは河合(1990)の「中心をはずさず、ずっとそばにいる」という言葉である。これは、詩人の工藤直子が聞き手になり、全国紙に連載された読み物をまとめた『こころの天気図』という一般向けの書籍の中に出てくるものである。平易な語り口で心の問題、心理学についての関心を深める際の一助になることを狙った企画であるが、その中で取り上げられたテーマの一つが、この「中心をはずさず、

ずっとそばにいる」というものである。些か長くなるが、以下に本書から当該部分を引用したい。

分裂病^{*}の心理療法家として名高い、ジョン・ウィアー・ベリーという人がいますが、その人がこう言っていました。どんな患者さんに対しても、それを鎮めようとか治そうとかするのではなく、「こちらが、自らの中心をはずすことなく、ずっとそばにいる」というのをやり続けると、収まってくる、と。「自らの中心をはずすことなく、ずっとそばにいる」－これはカウンセリングにも言えることで、最高の方法ですね。言語を絶するほど難しい、そしてエネルギーのいることですが。(pp. 196-197)

「中心」というのは、自分の中心でもあるし、相手の中心とも言える。体の中心、心の中心としても捉えられる。さらには、その場の中心や、大きく言えば宇宙の中心というのもイメージできる。単純に説明できるものではないと思いますが、人と会うとき、中心に関するファンタジーというか、イマジネーションを働かせてみるのは大事じゃないかと思います。(pp. 197-198)

中心からはずれないでいるのが難しいということは、つまり、いかに我々が中心からはずれやすいかということです。たとえば(あの人を自分のちからで助けてあげよう)なんて思ったら、もう、ちょっと中心からはずれている。(あ、この人は、こんな相談までして……私をここまで信頼してくれてるな)という思い方も、自分が嬉しくなってしまう分だけはずれ(笑)。そして、この「中心からはずれたな」という感じのほうは、案外自分でわかるんですね。相談を受けて、問題が混み入ったりしたとき、(あ、いま私は相手から、ちょっと逃げたな)なんて感じるときがあるでしょう？ そんなときは、たいてい相手も、(こいつ、いま逃げたな)なんて感じているものです。それは、いくら隠したって相手にピタッとわかる。また、それがありがたいことですね。お互い通じる部分があるということだから。だから、「ここぞという時、逃げない」という言い方で「中心をはずさない」ということを言いあらわすことが出来ると思います。(pp. 198-199)

我々は名人じゃないんだから、しょっちゅう逃げたりはずれたりしているのだけど、それをごまかさずに、ちゃんと言語化することで、中心に戻れる。はずれた時にどうするかという方法を、自分なりにたくさん知っておくことでしょね。また、自分が中心をはずしたような時は、相手が他の話をはじめたり、退屈したりします(笑)。これは、見分けるよい方法ですね。そんな時、「あんた、ちゃんと聞きなさいよ」、なんて言うんじゃないで、「あんた、いま私と、どこかしっくりきてないんじゃない？」などと、ちゃんと聞く。すると、それがきっかけになって、またずっと戻ったりします。(pp. 199-200)

相手をしっかりみる、相手のことをしっかり聞くという態度は、そのまま自分の内部にあるものを、しっかりみる、しっかり聞くということに結びついてきます。自分もそれで鍛えられるんです。(p. 200)

※現在の診断名としては統合失調症であるが、当時の呼称のまま引用した。

実は、今回本項を執筆するために久々に原著に当たって逐語的に読み直したのだが、河合が冒頭で「自らの中心をはずすことなく、ずっとそばにいる」ことはカウンセリングにとって『最高の方法』であると同時に『言語を絶するほど難しい』ことを明言しているにもかかわらず、当時の筆者は「わかった!」とか「パッと目が開かれた!」かのように感じた(思い込めていた)のだから、若さの勢いというのは恐ろしいと少々気恥ずかしい思いを覚えた。ただし、『言語を絶するほど難しい』ことを紹介しながら、それでいて面接について視界が開かれたかのように感じられたのには、河合の語り口の巧みさにより「難しいことをいかに普遍的に、限られた名人上手ならずとも読者の日常感覚に落とし込んで理解・納得させられるか、また単に『いい話を聞いた』ということに留まらず、自分にも実行できることに繋げられるか」が担保されていることが大きく作用していたのだと改めて実感させられた。

特に、「『中心からはずれたな』という感じのほうは、案外自分でわかる」という指摘が重要で、おそらく大半の若手の臨床家は「とにかく中心をはずすな!」と指導されても、「すいません、できません…」としか反応できないのではないだろうか。その種の指導は要するに「理想は示した。だからその通りおやりなさい」と言われているようなものなので、ごく稀な天才は例外として、普通の学習者は途方にくれるしかないのである。そうで

はなくて、むしろ河合は「中心からはずれたな」という感覚は面接の中でしょっちゅう生じてくる感覚なので、「はずれた」ことを悔いたり、恥じたり、逃げたりせずに正直に認め、そのこと自体を率直にクライアントとの話題に取り上げることで、また「はずれて」いた関係が戻っていける、という指摘を与えてくれているため、「いきなり理想を実現せよ」という無茶ぶりではなく、「ごく普通の力量の臨床家が当たり前に失敗をしでかした際、そこからいかにリカバーして、面接をよりよいものにしていけるのか」という見通しと勇気を与えてくれるのである。

また、人と会うとき「自分の中心」「相手の中心」「体の中心」「心の中心」「その場の中心」「宇宙の中心」といった「中心に関するファンタジーというか、イメージネーションを働かせるのは大事」という示唆も、殊筆者にとっては非常に印象的であった。筆者は基本的に何かを考えようとする時、言語レベルではなくて視覚的ないし直観的イメージを働かせるタイプの人間なので、河合の上記の示唆によりイメージを活性化させて面接に臨むことにより、クライアントの（あるいはセラピストの）表層的な言語レベルのみに拘泥することなく、クライアントを感じ取り、理解し、どう治療的に関与することが「中心からはずれていない」ことになるのか、より掴み取りやすくなったように感じられた。ただし、「イメージネーションを働かせる」ことに慣れているか、そもそもその種の営為には得意・不得意が有るので、「中心のイメージ」が若手の臨床家全員にとって等質な効果を発揮するとは限らないように思う。

そして、本項についてはこのことに尽きると思われるが、河合が面接場面でセラピストがクライアントと語り合っている、やり取りしようとする時に、セラピストがいかに正直に、心を尽くして関わろうとしているのかがとてもよく伝わってくるのである。その語り口からは『クライアントの主体性を発揮させるために自分の主体性を殺しておかねばならない』かのような悲壮さというか、妙な卑屈さは些かも感じられないのである。それは、「セラピストにとって、『クライアントがいかに主体的に振る舞い、語り、人生を生きていけるのか?』について、自分の専門知識と技能を最大限に用いて関わっている時、セラピストの主体性が無理なく自然に発揮されている」というこの上なく良質の手本であるからに他ならない。

8. おわりに

以上、心理支援の実践者として最も基本的な技能である面接能力について、大学院生が在学中にどのようにして面接の力を向上させていけるのか、理論以前の心構えにも注目し、可能な限り平易に論じた。筆者は、大学院生が相談ケースを担当するまでに以下の3つの課題について、段階を経て達成しておく必要があると考える。①主たる関心・注目の先を『自分（の心）』から『他人（の心）』へと移行させること。②その上で、『他人（の心）』を相手の立場に立って考える練習を積むこと。③他人との心理的交流の際に伴う回避的な傾向から交流そのものを快とする体験へとシフトさせること。また、面接能力の向上を目指す際は、理想の状態を直ちに達成しなければならないと考えるのではなく、何かが上手くいっていないことに気づき、それを率直に認めて修正することで面接をより好ましい状態に至るよう、復元力を担保することが肝要である。

引用文献

- 今田雄三 臨床心理学の実践教育における今日的課題—「型」へのコミットメントから「主体的な」コミットメントへ— 鳴門教育大学研究紀要 27 2012 184-198.
- 今田雄三 セラピスト養成における現代的な問題とその対応—関係性が成立困難な時代に育った世代への指導を通して— 鳴門教育大学研究紀要 28 2013 307-320.
- 今田雄三 初心セラピストに生じやすい混乱とその解決のためのプロセス—専門的知識・技術の習得以前の課題を含めて— 鳴門教育大学心理・教育相談室紀要 10 2015 3-10.
- 今田雄三 初心セラピストに生じる不安の背景について—スーパービジョンにおける対応の工夫— 鳴門教育大学心理・教育相談室紀要 11 2016 3-10.
- 今田雄三 心理臨床家の養成における「型」の意義についての再考—「異文化」としての精神医学の知識の習得をめぐって— 鳴門教育大学研究紀要 32 2017 93-106.
- 今田雄三 心理支援面接の学習における困難を乗り越えるための覚書 鳴門教育大学研究紀要 34 2019 10-22.

- 神田橋條治 対話精神療法の初心者への手引き 花クリニック神田橋研究会 1997
- 河合隼雄 こころの天気図 毎日新聞社 1990
- 岡野憲一郎 心理療法/カウンセリング30の心得 みすず書房 2012
- Rogers,C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *Journal of Consulting Psychology*, 21, 1957 95-103 (伊藤博編訳 パーソナリティ変化の必要十分な条件 ロジャース全集第4巻 岩崎学術出版社 1966 117-140より)
- 下山晴彦 心理臨床の基礎1心理臨床の発想と実践 岩波書店 2000
- 菅野泰蔵 カウンセリング方法序説 日本評論社 2006
- 田中千穂子 心理臨床への手びき 初心者の問いに答える 東京大学出版会 2002
- 内田樹 下流志向 学ばない子どもたち 働かない若者たち 講談社 2007
- Winston,A., Rosenthal,R.N., Pinsker,H. *Learning Supportive Psychotherapy: An Illustrated Guide*. American Psychiatric Association. 2012 (大野裕・堀越勝・国野有美 監訳 動画で学ぶ支持的精神療法入門 医学書院 2015)

Considering the most basic of psychological support interview

IMADA Yuzo

This paper discusses interviewing skills, which is the most basic for psychological support practitioners, focusing the improvement method during the graduate course and the mind frame before studying theories, explaining as simply as possible. Until the first case interview, the graduate students are expected to stepwisely achieve the following three issues: (1) to turn the main concern from “their own mind” to “the mind of the others”, (2) have enough practice of thinking “the mind of the others” in the other person’s position, (3) to change the evasive attitude towards psychological communication with others and to think the communication itself as comfortable. Additionally, what is important for the desirable interviews is not to immediately achieve perfection in improving skills, but to keep resilience in recognizing, resolving the problems in a straightforward way.